



Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΥΓΡΑ

Το σώμα μας χρειάζεται τα υγρά – και σίγουρα το καλύτερο είναι το νερό.

Το 60% περίπου του ανδρικού και 50 % του γυναικείου σώματος αποτελούνται από νερό.

Αν δεν πίνετε αρκετό νερό, θα εμφανίσετε κόπωση, πονοκέφαλους, ξηροστομία και ξηροφθαλμία ή θα αντιμετωπίσετε προβλήματα συγκέντρωσης. Για να είστε υγιείς, θα πρέπει να πίνετε τουλάχιστον έξι με οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα. Όταν ο καιρός είναι ζεστός, όταν γυμνάζεστε ή όταν χάνετε πολλά υγρά με την εφίδρωση οι ανάγκες αυτές αυξάνονται.

Όσοι καταναλώνουν πολύ νερό απολαμβάνουν πολλά οφέλη για την υγεία τους. Μελέτες απέδειξαν ότι παρουσιάζουν λιγότερες πέτρες στους νεφρούς, έχουν μικρότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν προβλήματα δυσκοιλιότητας και έχουν χαμηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν καρκίνο του ορθού ή του ουροποιητικού συστήματος.

Η δύναμη του νερού ελέγχει την θερμοκρασία του σώματος, μας δίνει ενέργεια συμβάλει στην απώλεια βάρους, βοηθά στη μεταφορά των θρεπτικών συστατικών και των περιττών ουσιών προς τα κύτταρα και από τα κύτταρα, βοηθά την πρόληψη της αφυδάτωσης, αλλά χρειάζεται και για όλες τις λειτουργίες της πέψης. Τα παιδιά προσαρμόζονται πιο δύσκολα στο ζεστό καιρό σε σύγκριση με τους ενήλικες και είναι πιο ευάλωτα στην ζεστή.

Έκτος από αυτό, ο μηχανισμός της δίψας στα παιδιά δεν είναι τόσο αναπτυγμένος όσο τους ενήλικες και μπορεί να μην εκδηλώσουν την επιθυμία για νερό.

Θα πρέπει λοιπόν να τους θυμίζουμε να πίνουν νερό πριν, μετά και κατά την διάρκεια της άσκησης για να αποφυγουμε τον κίνδυνο της θερμοπληξίας και της αφυδάτωσης.